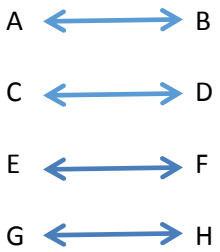
Dubbele schaar

Doel:
Passeeracties verbeteren

Vorm:
Oefenvorm werken tussen 2 pylonen
Onderlinge afstand pylonen is 5 meter
Afstand tussen A en C is vier meter
Looprichting: van A naar B en van B naar A



Materiaal:
8 Pylonnen en vijf ballen (vier voor spelers en 1 voor trainer)
Per speler 2 pylonnen

Organisatie:
Individueel werken

Uitleg:
Zie You Tube 5.01 (0,27 seconden)
https://www.youtube.com/watch?v=H9e_OYD6-u0

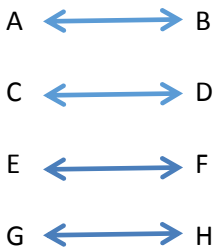
Dubbele schaar maken met linkervoet van binnen naar buiten en daarna rechtervoet van binnen naar buiten
Met buitenkant linkervoet meenemen
Bal met binnenkant linkervoet 1 keer raken
Bal met buitenkant linkervoet 1 keer raken
Dubbele schaar maken met rechtervoet van binnen naar buiten en daarna linkervoet van binnen naar buiten
Schaar maken met linkervoet van binnen naar buiten
Met buitenkant rechtervoet meenemen
Bal met binnenkant rechtervoet 1 keer raken
Bal met buitenkant rechtervoet 1 keer raken

Aandachtspunten:
- Oefening uitvoeren zoals deze wordt voor gedaan;
- Beide voeten gebruiken;
- Speler voert oefening in 1 vloeiende beweging uit zonder stil te staan;
- Bij elke pas de bal raken.

Enkele schaar

Doel:
Passeeracties verbeteren

Vorm:
Oefenvorm werken tussen 2 pylonen
Onderlinge afstand pylonen is 5 meter
Afstand tussen A en C is vier meter
Looprichting: van A naar B en van B naar A



Materiaal:
8 Pylonnen en vijf ballen (vier voor spelers en 1 voor trainer)
Per speler 2 pylonnen

Organisatie:
Individueel werken

Uitleg:
Zie You Tube 5.01 (0,01 seconden)
https://www.youtube.com/watch?v=H9e_OYD6-u0

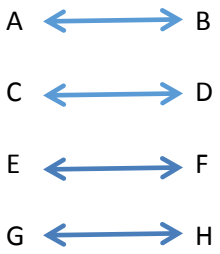
Schaar maken met rechtervoet van binnen naar buiten
Met buitenkant linkervoet meenemen
Bal met binnenkant linkervoet 1 keer raken
Bal met buitenkant linkervoet 1 keer raken
Schaar maken met linkervoet van binnen naar buiten
Met buitenkant rechtervoet meenemen
Bal met binnenkant rechtervoet 1 keer raken
Bal met buitenkant rechtervoet 1 keer raken

Aandachtspunten:
- Oefening uitvoeren zoals deze wordt voor gedaan;
- Beide voeten gebruiken;
- Speler voert oefening in 1 vloeiende beweging uit zonder stil te staan;
- Bij elke pas de bal raken.

Voorlangs slepen binnenkant voet

Doel:
Passeeracties verbeteren

Vorm:
Oefenvorm werken tussen 2 pylonen
Onderlinge afstand pylonen is 5 meter
Afstand tussen A en C is vier meter
Looprichting: van A naar B en van B naar A



Materiaal:
8 Pylonnen en vijf ballen (vier voor spelers en 1 voor trainer)
Per speler 2 pylonnen

Organisatie:
Individueel werken

Uitleg:
Zie You Tube 5.01 (0,43 seconden)
https://www.youtube.com/watch?v=H9e_OYD6-u0

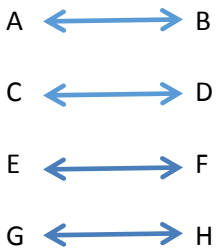
Binnenkant rechtervoet bal voorlangs slepen naar binnenkant linkervoet
Grote stap zijwaarts zetten
Met buitenkant linkervoet meenemen
Bal met binnenkant linkervoet 1 keer raken
Bal met buitenkant linkervoet 1 keer raken
Binnenkant linkervoet bal voorlangs slepen naar binnenkant rechtervoet
Grote stap zijwaarts zetten
Met buitenkant rechtervoet meenemen
Bal met binnenkant rechtervoet 1 keer raken
Bal met buitenkant rechtervoet 1 keer raken

Aandachtspunten:
- Oefening uitvoeren zoals deze wordt voor gedaan;
- Beide voeten gebruiken;
- Speler voert oefening in 1 vloeiende beweging uit zonder stil te staan;
- Bij elke pas de bal raken.

Voorlangs slepen buitenkant voet

Doel:
Passeeracties verbeteren

Vorm:
Oefenvorm werken tussen 2 pylonen
Onderlinge afstand pylonen is 5 meter
Afstand tussen A en C is vier meter
Looprichting: van A naar B en van B naar A



Materiaal:
8 Pylonnen en vijf ballen (vier voor spelers en 1 voor trainer)
Per speler 2 pylonnen

Organisatie:
Individueel werken

Uitleg:
Zie You Tube 5.01 (1,12 seconden)
https://www.youtube.com/watch?v=H9e_OYD6-u0

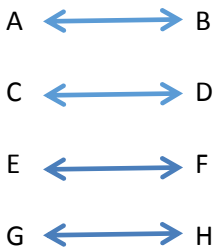
Dreigen om bal met binnenkant rechtervoet voorlangs te slepen
Met buitenkant rechtervoet bal opzij meenemen
Met binnenkant rechtervoet bal meenemen
Bal met buitenkant rechtervoet 1 keer raken
Bal met binnenkant rechtervoet 1 keer raken
Dreigen om bal met binnenkant linkervoet voorlangs te slepen
Met binnenkant linkervoet bal opzij meenemen
Bal met buitenkant linkervoet 1 keer raken
Bal met binnenkant linkervoet 1 keer raken

Aandachtspunten:
- Oefening uitvoeren zoals deze wordt voor gedaan;
- Beide voeten gebruiken;
- Speler voert oefening in 1 vloeiende beweging uit zonder stil te staan;
- Bij elke pas de bal raken.

Uitvalstap enkel

Doel:
Passeeracties verbeteren

Vorm:
Oefenvorm werken tussen 2 pylonen
Onderlinge afstand pylonen is 5 meter
Afstand tussen A en C is vier meter
Looprichting: van A naar B en van B naar A



Materiaal:
8 Pylonnen en vijf ballen (vier voor spelers en 1 voor trainer)
Per speler 2 pylonnen

Organisatie:
Individueel werken

Uitleg:
Zie You Tube 5.01 (2,07 seconden)
https://www.youtube.com/watch?v=H9e_OYD6-u0

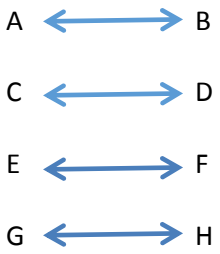
Dreigen om bal met buitenkant rechtervoet opzij te spelen
Voorlangs de bal stappen
Bal rechtdoor laten rollen
Bal met binnenkant rechtervoet 1 keer raken
Bal met buitenkant rechtervoet 1 keer raken
Dreigen om bal met buitenkant Linkervoet opzij te spelen
Voorlangs de bal stappen
Bal rechtdoor laten rollen
Bal met binnenkant linkervoet 1 keer raken
Bal met buitenkant linkervoet 1 keer raken

Aandachtspunten:
- Oefening uitvoeren zoals deze wordt voor gedaan;
- Beide voeten gebruiken;
- Speler voert oefening in 1 vloeiende beweging uit zonder stil te staan;
- Goed door de knieën zakken
- Lichaam zijwaarts bewegen

Uitvalstap dubbel

Doel:
Passeeracties verbeteren

Vorm:
Oefenvorm werken tussen 2 pylonen
Onderlinge afstand pylonen is 5 meter
Afstand tussen A en C is vier meter
Looprichting: van A naar B en van B naar A



Materiaal:
8 Pylonnen en vijf ballen (vier voor spelers en 1 voor trainer)
Per speler 2 pylonnen

Organisatie:
Individueel werken

Uitleg:
Zie You Tube 5.01 (2,31 seconden)
https://www.youtube.com/watch?v=H9e_OYD6-u0

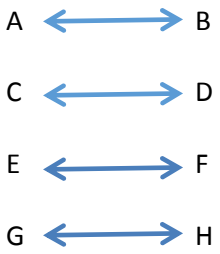
Dreigen om bal met buitenkant rechtervoet opzij te spelen
Voorlangs de bal stappen
Dreigen om bal met buitenkant linkervoet opzij te spelen
Voorlangs de bal stappen
Bal rechtdoor laten rollen
Bal met binnenkant rechtervoet 1 keer raken
Bal met buitenkant rechtervoet 1 keer raken
Dreigen om bal met buitenkant Linkervoet opzij te spelen
Voorlangs de bal stappen
Dreigen om bal met buitenkant rechtervoet opzij te spelen
Voorlangs de bal stappen
Bal rechtdoor laten rollen
Bal met binnenkant linkervoet 1 keer raken
Bal met buitenkant linkervoet 1 keer raken

Aandachtspunten:
- Oefening uitvoeren zoals deze wordt voor gedaan;
- Beide voeten gebruiken;
- Speler voert oefening in 1 vloeiende beweging uit zonder stil te staan;
- Goed door de knieën zakken
- Lichaam zijwaarts bewegen

Uitvalstap enkel buitenkant voet

Doel:
Passeeracties verbeteren

Vorm:
Oefenvorm werken tussen 2 pylonen
Onderlinge afstand pylonen is 5 meter
Afstand tussen A en C is vier meter
Looprichting: van A naar B en van B naar A



Materiaal:
8 Pylonnen en vijf ballen (vier voor spelers en 1 voor trainer)
Per speler 2 pylonnen

Organisatie:
Individueel werken

Uitleg:
Zie You Tube 5.01 (2,43 seconden)
https://www.youtube.com/watch?v=H9e_OYD6-u0

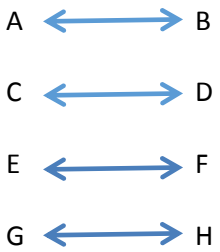
Dreigen om bal met buitenkant rechtervoet opzij te spelen
Voorlangs de bal stappen
Bal met buitenkant linkervoet opzij meenemen
Bal met binnenkant linkervoet 1 keer raken
Bal met buitenkant linkervoet 1 keer raken
Dreigen om bal met buitenkant linkervoet opzij te spelen
Voorlangs de bal stappen
Bal met buitenkant rechtervoet opzij meenemen
Bal met binnenkant rechtervoet 1 keer raken
Bal met buitenkant rechtervoet 1 keer raken

Aandachtspunten:
- Oefening uitvoeren zoals deze wordt voor gedaan;
- Beide voeten gebruiken;
- Speler voert oefening in 1 vloeiende beweging uit zonder stil te staan;
- Goed door de knieën zakken
- Lichaam zijwaarts bewegen

Uitvalstap dubbel buitenkant voet

Doel:
Passeeracties verbeteren

Vorm:
Oefenvorm werken tussen 2 pylonen
Onderlinge afstand pylonen is 5 meter
Afstand tussen A en C is vier meter
Looprichting: van A naar B en van B naar A



Materiaal:
8 Pylonnen en vijf ballen (vier voor spelers en 1 voor trainer)
Per speler 2 pylonnen

Organisatie:
Individueel werken

Uitleg:
Zie You Tube 5.01 (2,53 seconden)
https://www.youtube.com/watch?v=H9e_OYD6-u0

Dreigen om bal met buitenkant rechtervoet opzij te spelen
Voorlangs de bal stappen
Dreigen om bal met buitenkant linkervoet opzij te spelen
Voorlangs de bal stappen
Bal met buitenkant rechtervoet opzij meenemen
Bal met binnenkant rechtervoet 1 keer raken
Bal met buitenkant rechtervoet 1 keer raken
Dreigen om bal met buitenkant linkervoet opzij te spelen
Voorlangs de bal stappen
Dreigen om bal met buitenkant rechtervoet opzij te spelen
Voorlangs de bal stappen
Bal met buitenkant linkervoet opzij meenemen
Bal met binnenkant linkervoet 1 keer raken
Bal met buitenkant linkervoet 1 keer raken

Aandachtspunten:
- Oefening uitvoeren zoals deze wordt voor gedaan;
- Beide voeten gebruiken;
- Speler voert oefening in 1 vloeiende beweging uit zonder stil te staan;
- Goed door de knieën zakken
- Lichaam zijwaarts bewegen